



春の野菜と牛肉鍋 (3~4人分)

材 料

[つゆ]

- ・だし……1.2l
- ・しょうゆ……大さじ3
- ・みりん……大さじ2
- ・あら塩……大さじ1/2

[具]

- ・牛肉うす切り……500g
- ・せり……2束
- ・うど……1本
- ・新ごぼう……3~4本

[つけだれ]

- ・梅肉……大さじ1
- ・酢……小さじ1/2

つくりかた

- ・新ごぼうは皮をたわしなどで洗い、さがきにし、水にさらす。
うどはよく洗い皮をむき、5cmの長さのせん切りにし、水にさらしておく。
(皮は細く切って、きんぴらやかき揚げに入れてもおいしい。)
せりは食べやすい長さに切る。
- ・梅肉は粗くたたいて酢と混ぜる。
- ・鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、塩を入れ、フタをし、中火にかける。
- ・沸とうしたら、ごぼうの水を切って入れ(1/3くらい)、
1~2分たったらうど、せり、牛肉の順に入れ、
軽く火が通ったら器にとり、梅肉のつけだれを少々つけて、食べる。

